



**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
АО "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ГЛОБУС"
2 НЕДЕЛЯ**

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная овсяная «Геркулес» с фруктами | 200/100 | 7,6 | 9,33 | 59,2 | 367 | 174 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 1,25 | 28 | 140 | |
| Итого | | 12,05 | 10,6 | 102,2 | 568 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,95 | 4,19 | 19,56 | 140 | 139 |
| Спагетти с соусом «Болоньез» | 270 | 10,74 | 10,09 | 57,33 | 375 | акт |
| Напиток из ягод | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 1,25 | 28 | 140 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,5 | 66 | |
| Итого | | 23,41 | 15,85 | 142,83 | 821 | |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Булочка молочная | 100 | 8,8 | 2,2 | 50,3 | 128 | 779 |
| Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие | 50 | 1,2 | | 30 | 125 | |
| Итого | | 10,2 | 2,22 | 95,3 | 314 | |
| Всего | | 45,66 | 28,67 | 340,33 | 1703 | |

ДЕНЬ: ВТОРНИК
НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Закуска из овощей | 100 | 1,83 | 4,5 | 7,5 | 78 | акт |
| Каша гречневая с овощами | 200 | 7 | 16,6 | 31,6 | 303 | акт |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 1,25 | 28 | 140 | |
| Итого | | 13,28 | 22,37 | 82,1 | 582 | |
| Обед | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 2,06 | 5,05 | 10,08 | 95 | 124 |
| Биточки из птицы с соусом | 100 | 12,99 | 10,09 | 4,57 | 163 | акт |
| Рис припущенный | 200 | 4,94 | 5,78 | 51,89 | 279 | 512 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,06 | 29,79 | 124 | акт |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 1 | 22,4 | 112 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9 | 44 | |
| Итого | | 25,59 | 22,18 | 127,73 | 817 | |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Булочка домашняя | 50 | 3,75 | 6,6 | 30,45 | 197 | 769 |
| Фрукты порционно | 100 | 0,45 | | 12,6 | 52 | |
| Итого | | 4,4 | 6,62 | 58,05 | 310 | |
| Всего | | 43,27 | 51,17 | 267,88 | 1709 | |

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная с фруктами | 200/100 | 8,79 | 7,77 | 74,38 | 370 | 302 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 1,25 | 28 | 140 | |
| Итого | | 13,24 | 9,04 | 117,38 | 571 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп – лапша домашняя | 250 | 2,94 | 4,89 | 17,75 | 129 | 148 |
| Голубцы ленивые с соусом | 100 | 5,22 | 4,8 | 10,53 | 115 | 485 |
| Пюре гороховое | 200 | 17,5 | 10,5 | 57,3 | 319 | 199 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | акт |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 1 | 22,4 | 112 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9 | 44 | |
| Итого | | 30,73 | 21,41 | 141,42 | 819 | |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Булочка дорожная | 50 | 3,55 | 7,4 | 28,05 | 193 | 770 |
| Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие | 100 | 13,5 | 0,6 | 6,5 | 78 | |
| Итого | | 17,25 | 8,02 | 49,55 | 332 | |
| Всего | | 61,22 | 38,47 | 308,35 | 1722 | |

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Закуска из овощей | 100 | 1,83 | 4,5 | 7,5 | 78 | акт |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 1,09 | 5,99 | 49,44 | 284 | 516 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 15,25 | 64 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 1,25 | 28 | 140 | |
| Итого | | 7,43 | 11,77 | 100,19 | 566 | |
| Обед | | | | | | |
| Уха школьная | 250 | 9,32 | 4,37 | 11,17 | 165 | акт |
| Фрикадельки куриные с соусом | 100 | 10,2 | 4,7 | 7,7 | 155 | акт |
| Каша гречневая вязкая | 200 | 6,17 | 6,68 | 27,78 | 196 | 510 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 1,25 | 28 | 140 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,5 | 66 | |
| Итого | | 32,41 | 17,32 | 112,59 | 822 | |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Булочка ванильная | 50 | 3,95 | 4,25 | 29,05 | 172 | 107 |
| Фрукты порционно | 100 | 0,45 | | 12,6 | 52 | |
| Итого | | 4,6 | 4,27 | 56,65 | 285 | |
| Всего | | 44,44 | 33,36 | 269,43 | 1673 | |

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная с фруктами | 200/100 | 8,2 | 11,1 | 56,5 | 365 | Таб 4 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 1,25 | 28 | 140 | |
| Итого | | 12,65 | 12,37 | 99,5 | 566 | |
| Обед | | | | | | |
| Борщ сибирский со сметаной | 250 | 3,88 | 2,94 | 16,75 | 118 | 111 |
| Котлеты рыбные с соусом | 100 | 10,53 | 8,52 | 14,06 | 165 | 388 |
| Рис припущенный | 200 | 4,94 | 5,78 | 51,89 | 279 | 512 |
| Напиток из ягод | 200 | 0,07 | 0,02 | 24,44 | 100 | акт |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,4 | 1 | 22,4 | 112 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9 | 44 | |
| Итого | | 24,42 | 18,46 | 138,54 | 818 | |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Сдоба обыкновенная | 100 | 8 | 5,4 | 54,2 | 166 | 421 |
| Фруктово-ягодный десерт/ кондитерское изделие | 50 | 1,2 | | 30 | 125 | |
| Итого | | 9,4 | 5,42 | 99,2 | 352 | |
| Всего | | 46,47 | 36,25 | 337,24 | 1736 | |

ДЕНЬ: СУББОТА
 НЕДЕЛЯ :ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Закуска из овощей | 100 | 1,83 | 4,5 | 7,5 | 78 | акт |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 1,09 | 5,99 | 49,44 | 284 | 516 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,26 | 0,03 | 15,25 | 64 | 686 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 1,25 | 28 | 140 | |
| Итого | | 7,43 | 11,77 | 100,19 | 566 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный | 250 | 2,8 | 3,63 | 20,5 | 135 | 97 |
| Шницели с соусом | 100 | 9,05 | 8,65 | 11,8 | 178 | 454 |
| Каша гречневая вязкая | 200 | 6,17 | 6,68 | 27,78 | 196 | 510 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,06 | 29,79 | 124 | акт |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,25 | 1,25 | 28 | 140 | акт |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,6 | 0,2 | 9 | 44 | |
| Итого | | 24,47 | 20,47 | 126,87 | 817 | |
| Полдник | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,02 | 15 | 61 | 685 |
| Рожки обсыпные | 50 | 3,9 | 2,8 | 28,6 | 157 | уоп |
| Фрукты порционно | 100 | 0,2 | | 19,6 | 81 | |
| Итого | | 4,3 | 2,82 | 63,2 | 299 | |
| Всего | | 36,2 | 35,06 | 290,26 | 1682 | |

Среднее значение за период

46,21 37,16 302,25 1704

- Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4, п.8.1.5 возможны изменения в меню